

50 ингредиентов будущего. Описание и характеристики.

FUTURE
50
FOODS



Unilever
Food
Solutions

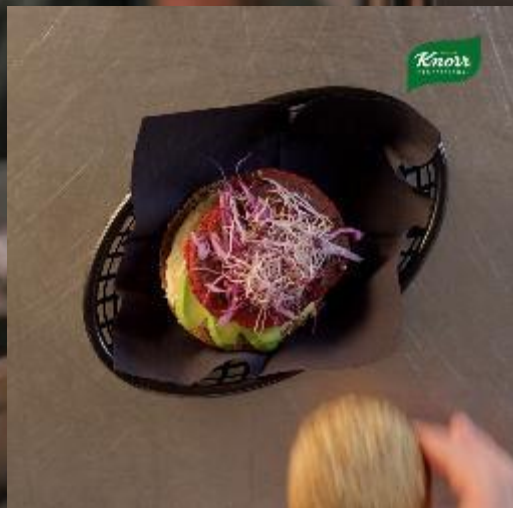
Поддержка. Вдохновение. Прогресс.

Как использовать 50 ингредиентов будущего в рецептах



Добавлять

новые ингредиенты в
популярные блюда



Свекольная котлета для бургера



Заменять

стандартные ингредиенты
новыми ингредиентами будущего



Ризотто из киноа



Разрабатывать

новые решения с использованием
50 ингредиентов будущего



Маршмэллоу из желтых томатов

Классификация 50 ингредиентов будущего

Knorr
PROFESSIONAL

Водоросли

1. Нори
2. Вакамэ



Бобовые

3. Адзуки
4. Черная фасоль Прето
5. Бобы садовые обыкновенные
6. Бамбарский земляной орех
7. Вигна китайская (коровий горох)
8. Чечевица
9. Бобы марамы
10. Бобы маш
11. Соевые бобы



Кактусы

12. Нопаль (опунция)



Зерновые и злаковые

13. Амарант
14. Гречиха
15. Просо дагусса
16. Фонио
17. Туранская пшеница
18. Киноа
19. Полба
20. Теф
21. Дикий рис



Овощеподобные фрукты

22. Цветы тыквы
23. Окра
24. Желтые томаты



Листовая зелень

25. Свекльная ботва
26. Листовая брокколи (рапини)
27. Капуста кале
28. Моринга масличная
29. Бок-чой (китайская листовая капуста)
30. Тыквенная ботва
31. Краснокачанная капуста
32. Шпинат
33. Водяной кресс-салат



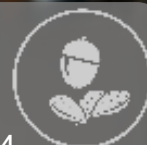
Грибы

34. Эноки и вёшенки
35. Маитакэ
36. Рыжики



Орехи и семена

37. Льняное семя
38. Семена конопли
39. Семена кунжута
40. Грецкий орех



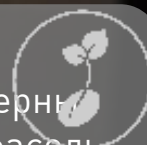
Корнеплоды

41. Козелец испанский
42. Корень петрушки
43. Дайкон



Проростки

44. Проростки люцерны
45. Пророщенная фасоль
46. Пророщенный нут



Клубни

47. Корень лотоса
48. Убе (сиреневый ямс)
49. Хикама
50. Батат (индонезийский сладкий картофель)



Водоросли

Водоросли богаты питательными веществами и имеют решающее значение для нашего существования на планете. Они производят больше половины всего кислорода на Земле, и все водные экосистемы зависят от них. Они содержат незаменимые жирные кислоты и являются отличным источником антиоксидантов. Многие водоросли богаты белком и обладают вкусом умами, что делает их потенциальной заменой мясу.



Водоросли нори (порфира)



Место распространения / происхождения:	Западная Европа, Япония.
Вкусовые характеристики:	Йодированный вкус, похожий на оливки и устрицы. Гладкая и нежная текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины B2, C, йод. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин A, марганец.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: спред для тостов (laverbread – традиционное блюдо в Уэльсе), суши, роллы, мисо-суп. СОЧЕТАНИЯ: отварной бекон, кунжутное масло, кунжутные семечки, рыба, моллюски.
Советы по использованию:	Водоросли нори чаще всего используются для формирования суши и роллов, их также едят в сушеном виде в качестве топпинга для супов и салатов. В Корее эти водоросли употребляют в сушеном виде в качестве пикантной закуски – гим (gim). В Уэльсе нори используют для приготовления национального блюда – спреда для тостов (laverbread) – это блюдо, в котором свежие водоросли готовят на медленном огне и традиционно подают с горячими тостами и маслом.
Способы приготовления:	В сыром виде, сушеные, приготовленные на медленном огне, обжаренные на сковороде, вареные.
Интересная информация:	• Нори уваривается до состояния темно-зеленой массы. • Эти водоросли имеют много названий: laver – в Ирландии и Уэльсе, zicai в Китае, nori – в Японии, gim – в Корее. • Около 70% кислорода в мире поступает в атмосферу из морских водорослей, в том числе микроскопических.

Вакамэ

Место распространения / происхождения:

Япония, Калифорния, Новая Зеландия, Австралия, Европа, Аргентина.

Вкусовые характеристики:

Вкус сладковатый, пикантный, умами. Гладкая шелковистая текстура.

Питательность на стандартную порцию (85 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): магний, марганец, фолиевая кислота.
- Источник (15-30% дневной нормы): витамин B12.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: супы (мисо суп), салаты с тофу, гарниры, тяван-муси (японское блюдо – несладкий заварной крем из яйца на пару), рамэн, бэнто (японская порционная упакованная еда), чипсы.

СОЧЕТАНИЯ: соевый соус, рисовый уксус, говядина,

Советы по использованию:

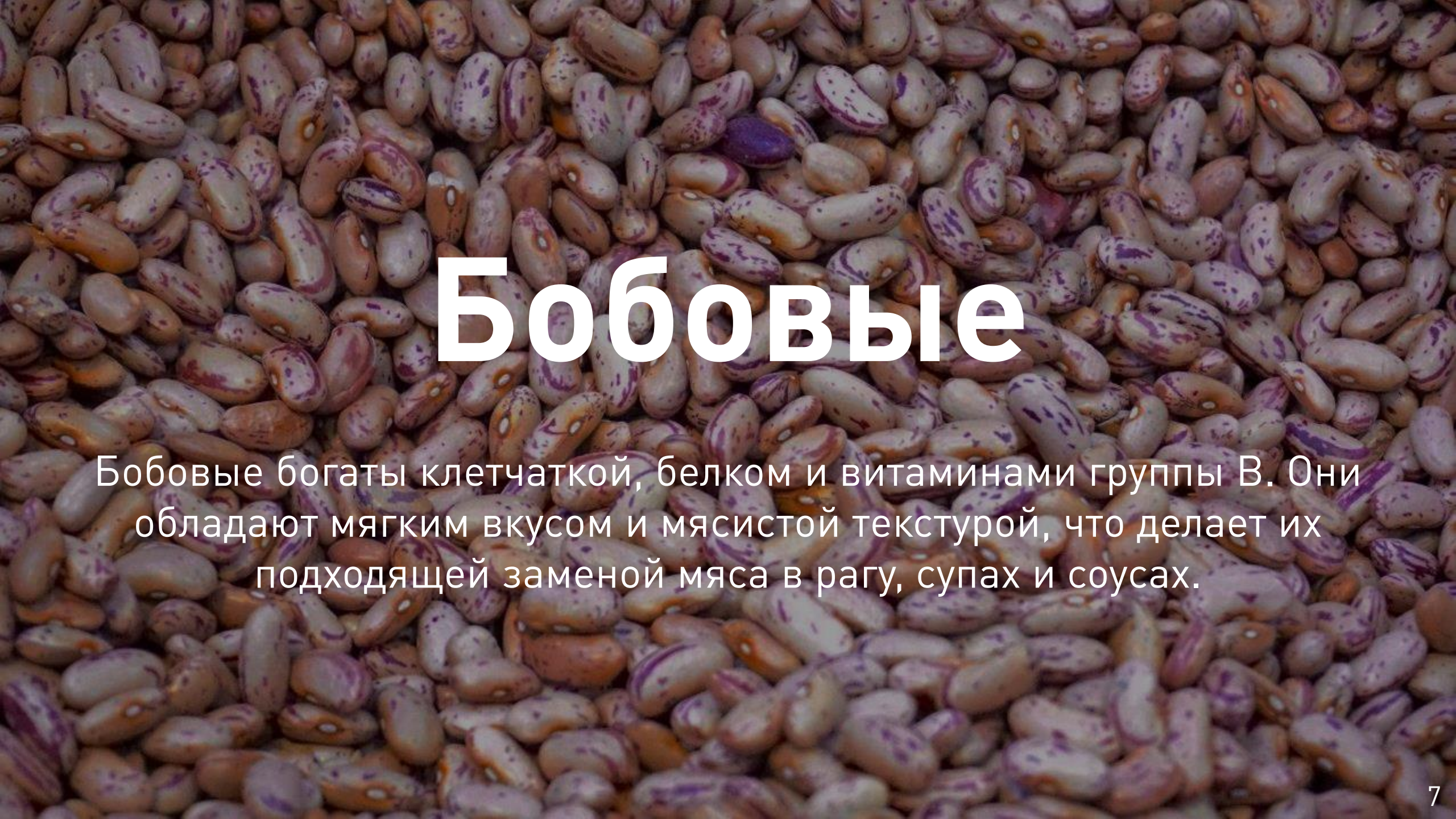
Вакамэ можно нарезать и добавлять в супы или обжаривать и добавлять в салаты, жаркое и гарниры для придания им вкуса умами.

Способы приготовления:

В сыром виде, в сушеном виде, приготовленные на медленном огне, вареные, бланшированные, жареные, маринованные.

Интересная информация:

- Вакамэ обычно продается в сушеном виде, поэтому перед использованием ее необходимо вымачивать в воде около 10 минут.
- Вакамэ значительно увеличивается в объеме при регидратации, поэтому ее нарезают на более мелкие части.
- Эти водоросли полезны для людей, страдающих дефицитом железа.



Бобовые

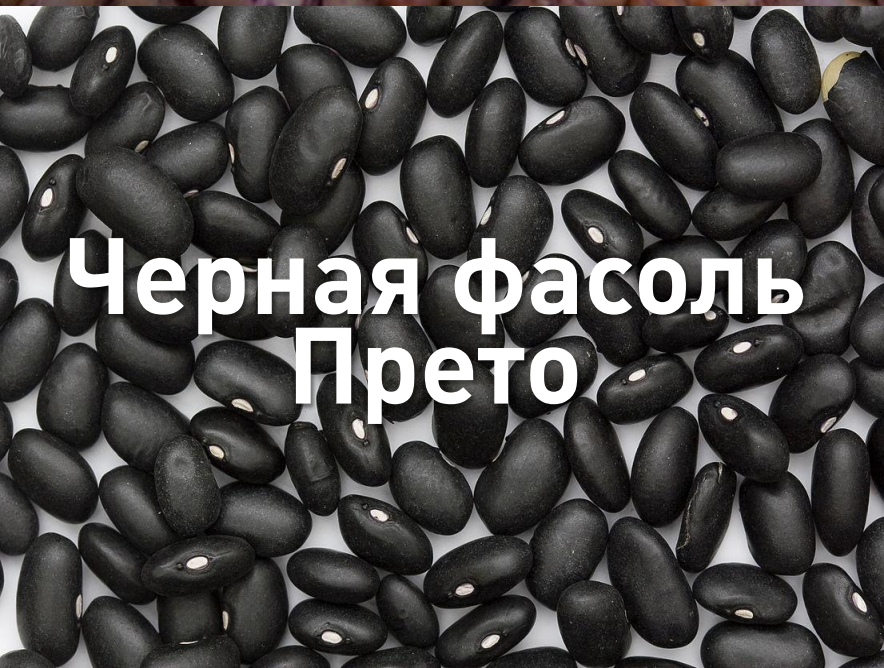
Бобовые богаты клетчаткой, белком и витаминами группы В. Они обладают мягким вкусом и мясистой текстурой, что делает их подходящей заменой мяса в рагу, супах и соусах.



Адзуки (вигна угловатая)



Место распространения / происхождения:	Восточная Азия и Гималаи.
Вкусовые характеристики:	Мягкий сладкий вкус. Нежная текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, цинк, калий, магний, марганец, витамин В1, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): витамины В2, В3, В5.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: супы, салаты, юэбин (китайские пирожные), цубуань, кошиан (паста из красных бобов), паста в сладких блюдах. СОЧЕТАНИЯ: рис.
Советы по использованию:	У адзуки мягкий, сладкий, слегка ореховый вкус. Бобы адзуки часто варят, протирают и подслащивают, чтобы получить пасту, которую используют в качестве начинки для десертов, добавляют в супы и смешивают с рисом для приготовления гарнира. Адзуки также отлично подходят для салатов и жаркого.
Способы приготовления:	Отварные, перетертые в пасту.
Интересная информация:	• Бобы адзуки используются для приготовления пасты под названием анко, которая используется в большинстве китайских, японских и корейских десертов в качестве начинки или топпинга. • Адзуки - вторая по популярности бобовая культура в японской кухне после сои. • При приготовлении с рисом ярко-красный цвет адзуки окрашивает рис в привлекательный розовый цвет.



Черная фасоль Прето



Место распространения / происхождения:	Латинская Америка, Юго-Восток США, Мьянма, Индия, Танзания.
Вкусовые характеристики:	Сладковатый грибной вкус. Плотная мясистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, калий, магний, марганец, витамин B1, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): Витамин B5, цинк.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: чили, супы, рагу, вегетарианские бургеры, брауни без глютена, салаты, фахитас. СОЧЕТАНИЯ: рис, чили.
Советы по использованию:	Плотная мясистая текстура черной фасоли делает ее идеальной для рагу и карри, а также отличным заменителем говяжьего фарша в любом блюде. Ее часто сочетают со злаками, такими как коричневый рис или киноа, приправляют луком, чесноком и специями и подают в качестве гарнира, а также сочетают с овощами для приготовления полноценного обеда. Жидкость, в которой хранятся консервированные бобы, а также жидкость, оставшуюся после их приготовления, можно добавлять в различные блюда для придания им дополнительного землистого вкуса.
Способы приготовления:	Отварная, запеченная, обжаренная.
Интересная информация:	• Блюдо из черной фасоли в сочетании с коричневым рисом содержит полноценный белок. • Черная фасоль обладает большей антиоксидантной активностью, чем любая другая фасоль. • Чем чернее кожица, тем более полезны бобы, поскольку за черный цвет кожуры бобов отвечают флавоноиды, обладающие сильными антиоксидантными свойствами.



Бобы садовые обыкновенные



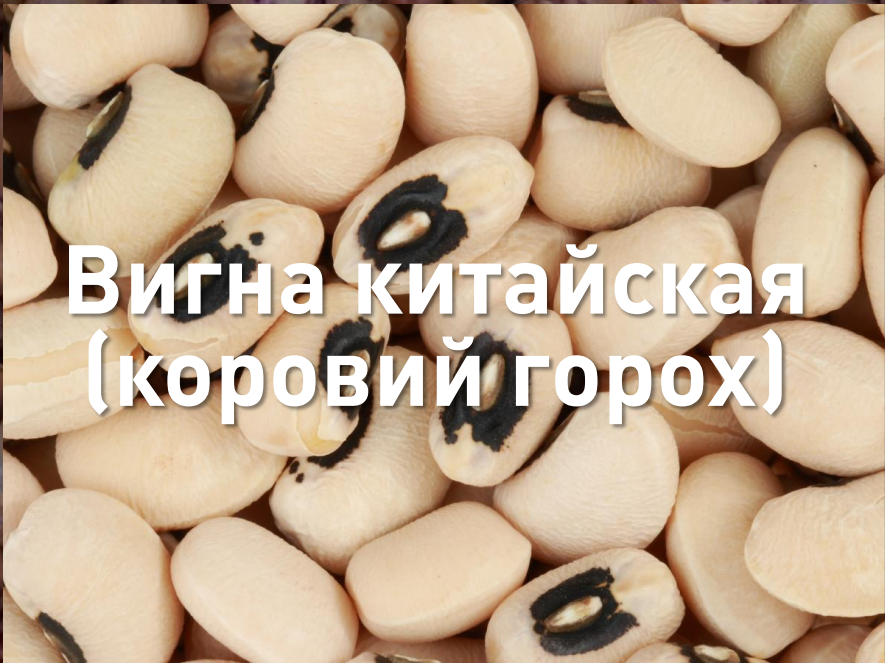
Место распространения / происхождения:	Северная Африка, Юго-Восточная и Южная Азия.
Вкусовые характеристики:	Сладкий, мягкий травянистый вкус. Гладкая маслянистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, магний, марганец, витамин В1, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): витамины В2, В3, В5, калий, цинк.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: Супы, рагу, фриттата. СОЧЕТАНИЯ: томаты, лук, морковь, птица, баранина, морепродукты.
Советы по использованию:	Зеленые бобы имеют сладкий травяной вкус и маслянистую текстуру. Их молодые стручки можно есть в сыром виде. По мере старения стручок затвердевает и в пищу обычно не употребляется из-за жесткой текстуры и горького вкуса. Эти бобы являются прекрасным дополнением к ризотто, супам и рагу. Их также подают как гарнир, приправив розмарином, тимьяном и перцем.
Способы приготовления:	Отварной.
Интересная информация:	• Во время цветения душистые цветы привлекают медоносных пчел. • Бобы содержат химическое вещество леводопа (L-dopa), которое используется для лечения болезни Паркинсона. • У некоторых людей есть наследственная аллергическая реакция на эти бобы, называемая фавизмом.



Бамбарский земляной орех



Место распространения / происхождения:	Западная Африка.
Вкусовые характеристики:	Сладкий, ореховый вкус. Текстура с крупинками.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, калий, магний, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин B1, цинк, железо.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: каша, суп, пудинг, клецки, закуски, соусы, блюда африканской кухни, протеиновый напиток.
Советы по использованию:	Твердые стручки бамбарского земляного ореха нужно расколоть, чтобы получить съедобные семена. Чтобы было проще сделать это, сначала отварите стручки. Также эти орехи можно варить, жарить или измельчать для получения мелкой муки. Кроме того, орех можно есть в качестве закуски. В Восточной Африке орехи обжаривают и перетирают в пюре, которое используется в качестве основы для супа.
Способы приготовления:	Свежий, отварной, обжаренный, сушеный, соленый.
Интересная информация:	• Это третья по объему употребления бобовая культура в Африке после арахиса и вигны китайской (коровьего гороха). • Бамбарский земляной орех может быть ферментирован молочнокислыми бактериями для приготовления пробиотического напитка, который помогает бороться с недоеданием, что повышает значимость этого ореха.



Вигна китайская (коровий горох)

Место распространения / происхождения:

Африка, Латинская Америка, Юго-Восточная Азия, юг США.

Вкусовые характеристики:

Землистый вкус. Приятная текстура.

Питательность на стандартную порцию (90 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, цинк, калий, магний, марганец, витамин B1, фолиевая кислота, фосфор.
- Источник (15-30% дневной нормы): витамины B3 и B5, омега-3 жирные кислоты.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: сальса, супы, буррито, соусы, салаты, хумус.

СОЧЕТАНИЯ: зелень, такая как капуста кале, кинза, лук, помидоры, кукуруза, рис.

Советы по использованию:

Коровий горох обладает высокой энергетической ценностью. Из него получается сытный густой суп, а его листья можно использовать так же, как и другие листовые овощи. Молодые стручки можно употреблять в пищу в сыром и тушеном виде. После удаления внешней оболочки эти бобы можно измельчать в муку и использовать для приготовления жареных во фритюре или приготовленных на пару котлет. В Сенегале, Гане и Бенине мука из этих бобов используется в крекерах и выпечке.

Способы приготовления:

Свежий, вареный, протертый, жареный, консервированный, приготовленный на медленном огне.

Интересная информация:

- Коровий горох в США называется “black eyed peas”. Если вы погуглите это название, вы получите больше информации о музыкальной группе начала 2000-х, чем об ингредиенте.
- На юге Америки считается удачей подавать на Новый год коровий горох и зелень (например, капусту коллард).





Чечевица



Место распространения / происхождения:	Канада, Индия, Австралия.
Вкусовые характеристики:	Зеленая чечевица – мягкий перечный вкус, коричневая чечевица – мягкий землистый вкус, красная чечевица – сладкий вкус. Нежная, но твердая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, цинк, калий, магний, марганец, витамин В1, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): витамины В2, В3, В5.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: Карри, супы, рагу, салаты, вегетарианские блюда (жаркое, бургеры), роти (индийская лепешка), даль (индийские супы). СОЧЕТАНИЯ: рис.
Советы по использованию:	Зеленая чечевица сохраняет форму и текстуру после приготовления и часто подается с рыбой или жареными овощами. Красная и желтая чечевица превращаются в густое пюре, ее перетирают и смешивают с рагу, карри и супами. Ее также используют для приготовления вегетарианских бургеров. Любую чечевицу легко приготовить: замочить при необходимости, затем сварить в воде или бульоне (соотношение воды и чечевицы 3 к 1) в течение 15–20 минут для цельной чечевицы и 5–7 минут для колотой чечевицы.
Способы приготовления:	Вареная, протертая в пюре, приготовленная на пару, тушеная.
Интересная информация:	• Чечевица не содержит глютен. • Канада - крупнейший экспортер чечевицы в мире. • Для выращивания чечевицы требуется мало воды, поэтому ее углеродный след в 43 раза ниже, чем у говядины. • Чечевица способна поглощать азот из воздуха. • Чечевица продается целиком, очищенная или колотая.



Бобы марама



Место распространения / происхождения:	Южная Африка, Австралия.
Вкусовые характеристики:	Ореховый вкус. Слизистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин С. • Источник (15-30% дневной нормы): нет данных.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: каши, напитки. СОЧЕТАНИЯ: жареные орехи.
Советы по использованию:	Масло бобов марама - источник незаменимых жирных кислот. Его можно использовать для приготовления блюд, а также в качестве заправки. Сами бобы марама можно отварить или перемолоть в муку. Их также используют для приготовления растительного молока. В жареном виде они похожи на кешью, что делает их отличным дополнением к жаркому, карри и другим блюдам.
Способы приготовления:	Жареные, молотые, отварные.
Интересная информация:	• Мука из бобов марама может быть использована в качестве белковой добавки к смешанной муке со злаками. • По содержанию белка бобы марама близки к соевым бобам, а по содержанию масел – к арахису. • Растение марама ценится не только за бобы, но и за съедобные клубни, которые помогают растениям накапливать воду и могут весить до 160 кг на одно растение.



Бобы маш



Место распространения / происхождения:	Южная и Юго-Восточная Азия.
Вкусовые характеристики:	Обладают свежим вкусом, хорошо впитывают вкус и аромат других ингредиентов. Мягкая кремовая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, клетчатка, железо, калий, магний, марганец, витамины В3, В5, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин В2, цинк.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: карри, жаркое, супы, блюда из риса, клецки, лапша, мороженое, юэбин (китайские пирожные), десертный бульон (бубур), сладкий десерт (куех), блины, тушеное мясо, рагу, плов. СОЧЕТАНИЯ: пророщенные зерна.
Советы по использованию:	Маш известен своим свежим вкусом и способностью впитывать вкус и аромат других ингредиентов. Эти бобы отлично сочетаются с лапшой, блюдами из риса, карри и тушеными блюдами. Их можно также взбить, как яичницу, или протереть, чтобы придать им консистенцию мороженого. Проростки этих бобов придают салатам и сэндвичам хрустящую текстуру и сладкий земляной вкус.
Способы приготовления:	Вареные, жареные.
Интересная информация:	• Это азиатское растение впервые было выращено в США в конце 19 века в качестве корма для скота.



Соевые бобы



Место распространения / происхождения:	Восточная Азия, США, Бразилия, Аргентина.
Вкусовые характеристики:	Мягкий, сладкий вкус. Мясистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (90 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): белок, полиненасыщенные жирные кислоты, омега-3 жирные кислоты, клетчатка, железо, цинк, магний, марганец, витамины B1, B2, K, фолиевая кислота, фосфор. • Источник (15-30% дневной нормы): селен, кальций.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, лапша, блюда из риса или пасты, закуски, рагу, напитки.
Советы по использованию:	Соя богата белком, поэтому может заменить животный белок. По этой же причине соя - идеальный ингредиент для приготовления питательного салата. Соевые бобы имеют маслянистую консистенцию.
Способы приготовления:	Отварные, приготовленные на пару, в виде пюре, ферментированные, сушеные.
Интересная информация:	• Содержание белка в сое аналогично его содержанию в мясе, яйцах и молоке. Белок в соевых бобах является «полноценным», то есть в нем присутствуют все восемь аминокислот, необходимых для здоровья человека. • Соевое масло - наиболее широко используемое растительное масло. • Соя используется как ингредиент для приготовления заменителей мяса от тофу до темпе (индонезийский продукт). • С одного акра соевых бобов можно произвести 82 368 цветных восковых мелков.



Кактусы

Кактусы также известны как суккуленты, т.е. растения, способные запасать жидкость в своих тканях, что позволяет им расти в засушливом климате. Кактусы содержат значительное количество витаминов С и Е, каротиноидов, клетчатки и аминокислот. Съедобные кактусы давно стали частью мексиканской кухни, в блюдах чаще всего используются их молодые стебли.



Кактус нопаль (опунция)



Место распространения / происхождения:	Мексика, Центральная Америка, Эфиопия, Южная Африка, Иордан, Марокко, Индия.
Вкусовые характеристики:	Травяной, лимонный вкус, похожий на спаржу. Вязкая, слизистая, хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (источник магния с 90 г и марганца с 100 г).
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: тако, яичница, чай, смузи, мексиканский суп из тортильи, сальса, киш. СОЧЕТАНИЯ: яйца, жареный стейк, томаты с луком.
Советы по использованию:	Нопаль - распространенный ингредиент мексиканской кухни. Листья и цветы можно есть сырыми, использовать их как ингредиент для приготовления блюд, делать из них соки и джемы.
Способы приготовления:	В сыром виде, маринованный, тушеный, обжаренный в масле, соте, в виде варенья и джемов.
Интересная информация:	• В основном, в пищу используются подушечки молодых, не полностью развитых кактусов опунции. • Эти кактусы популярны в засушливых регионах из-за своей способности процветать в суровых условиях. • Кактусы нопаль используются в различных отраслях: кулинария, текстильное и косметическое производство. • Кактусы нопаль изучаются как возможное лекарство от диабета 2 типа из-за своей высокоэффективной способности стабилизировать уровень глюкозы в крови у пациентов при ежедневном употреблении в умеренных количествах.

Зерновые и злаковые

Зерновые и злаковые культуры считаются наиболее важным источником пищи, потребляемой человеком. Как по экологическим причинам, так и по причинам, связанным со здоровьем, существует острая необходимость в расширении разнообразия выращиваемых и употребляемых в пищу зерновых и злаковых культур.



Место распространения / происхождения:	США, Мексика, Перу, Индия, Непал.
Вкусовые характеристики:	Мягкий, ореховый вкус. В приготовленном виде текстура становится вязкой, клейкой.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): магний, марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, железо, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, жаркое, ризотто, плов, начинки для фаршированных блюд, мюсли, хлопья, макаронные изделия, закуски, каши, конфеты, хлеб, кексы, крекеры, блины, пикантные булочки, вегетарианские бургеры, загуститель для соусов, супов, рагу, желе
Советы по использованию:	Благодаря мягкому слегка ореховому вкусу и вязкой текстуре, амарант идеален для супов, гарниров и ризотто.
Способы приготовления:	Отварной, поджаренный.
Интересная информация:	• Амарант не содержит глютен. • Дальний родственник шпината и швейцарского мангольда. • В легенде ацтеков называется «зерном богов», культивировался уже 8000 лет назад. • Существует 60 видов амаранта, но только 3 вида обычно выращиваются для получения съедобных семян - <i>Amaranthus Cruenus</i>, <i>Hypochondriacus</i> и <i>Caudatus</i>.



Гречиха



Место распространения / происхождения:	Азия, Восточная Европа, Франция.
Вкусовые характеристики:	Сытная крупа с ореховым, слегка грибным вкусом. В приготовленном виде обладает воздушной нежной текстурой.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): магний. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, марганец, витамины B1, B3, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: используется в салатах, а также в виде муки для пасты, панкейков, блинов, крепов, мюсли, каши, долмы, лапши собы.
Советы по использованию:	Гречиха – это идеальный высокобелковый заменитель пшеничной муки в макаронных изделиях и хлебе. Она также является отличной альтернативой рису, ее можно готовить на бульоне или мясном отваре, можно использовать в салатах или в начинках фаршированных блюд. Гречиху обычно едят с тушеным мясом, рагу, блюдом «гуляш», с картофелем, овощами и мясом.
Способы приготовления:	Отварная, обжаренная.
Интересная информация:	• Гречиха не содержит глютен. • Она не является родственником пшеницы, т.к. гречиха – родственник щавеля, спорыша и ревеня. • Гречиха – прекрасная альтернатива рису с более мясным, ореховым вкусом. • Шелуха гречихи используется как наполнитель для гомеопатических пастилок.



Просо дагусса



Место распространения / происхождения:	Азия, Африка.
Вкусовые характеристики:	Мягкий, немного более ореховый вкус, чем у киноа. Текстура напоминает кус-кус.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, магний, марганец, витамин В1.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: хлеб, каша, плов, готовые завтраки, суп, рагу, полента, доса (индийские рисовые блины), пиво.
Советы по использованию:	Просо можно есть как кашу или измельчать в муку и использовать для приготовления хлеба и блинов. Просо имеет мягкий вкус, немного более ореховый, чем у киноа. Текстура напоминает кус-кус.
Способы приготовления:	Отварное, обжаренное.
Интересная информация:	• Просо не содержит глютен. • 97% просо производится в развивающихся странах.

Фонио



Место распространения / происхождения:	Западная Африка.
Вкусовые характеристики:	Мягкий ореховый вкус. Текстура напоминает киноа.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет данных. • Источник (15-30% дневной нормы): нет данных.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, крекеры, паста, выпечка, мюсли, гарниры, пиво.
Советы по использованию:	Фонио очень легко приготовить и его можно использовать в блюдах в качестве замены любой другой зерновой культуры. Фонио можно использовать в салатах, крекерах, пасте и выпечке. Им заменяют овсяные хлопья для приготовления завтраков, а также кус-кус или рис в любом блюде. Фонио со специями и оливковым маслом подается в качестве гарнира. Также его можно использовать для варки пива.
Способы приготовления:	Отварной, обжаренный.
Интересная информация:	• Фонио не содержит глютен. • Фонио называют культурой «ленивого фермера», потому что его легко выращивать. • Крошечные зерна фонио сложно обрабатывать, до сих пор это делают в основном вручную. • Первый завод по обработке фонио строится в Сенегале.



Туранская пшеница



Место распространения / происхождения:	Ближний Восток, Центральная Азия, Европа.
Вкусовые характеристики:	Насыщенный, маслянистый, ореховый вкус, Плотная текстура.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): селен, марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, цинк, магний, витамины В1, В3, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: хлеб, пирожные, печенье, вафли, паста, блины, супы, рагу, тушеные блюда, закуски, пиво, салаты, крекеры, пицца. СОЧЕТАНИЯ: булгур.
Советы по использованию:	В готовом виде туранская пшеница приобретает насыщенный, сливочный и ореховый вкус. Ядра пшеницы отлично подходят для тушеных блюд, супов, плова и салатов.
Способы приготовления:	Отварная.
Интересная информация:	• Туранская пшеница – более питательная замена обычной мягкой пшеницы, поскольку в ней содержится больше белков, липидов, витаминов, минералов и аминокислот. • Зерна туранской пшеницы в два раза крупнее зерен мягкой пшеницы.

Киinoa



Место распространения / происхождения:	Южная Америка.
Вкусовые характеристики:	Ореховый вкус. Воздушная текстура.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): магний, фолиевая кислота, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: фаршированные блюда, плов, сухие завтраки, салаты, бургеры, гарниры, боулы, ризотто, смузи, чаудер (американский густой рыбный суп), салат табуле, супы.
Советы по использованию:	Киinoa может заменить рис во многих блюдах, таких как плов, начинки для фаршированных блюд, салаты и даже вегетарианские бургеры, которым киноа придает ореховый вкус и улучшает их текстуру. Киinoa легко приготовить: нужно довести ее до кипения в бульоне или воде, затем готовить на медленном огне, пока жидкость не впитается. Киinoa также можно измельчать и использовать для приготовления хлеба и пасты.
Способы приготовления:	Отварная, жареная, тушеная.
Интересная информация:	• Киinoa не содержит глютен. • Киinoa не является злаком. С ботанической точки зрения киноа - родственник шпината, свеклы и мангольда. • Киinoa содержит цельный белок: в ее составе все девять незаменимых аминокислот, которые не могут быть произведены организмом, поэтому должны поступать с пищей. • Существует более 120 различных сортов киноа, но наиболее часто выращиваются и экспортируются белая, красная и черная киноа.

Полба



Место распространения / происхождения:	Центральная Европа, Северная Испания.
Вкусовые характеристики:	Мягкий ореховый вкус. Нежная рассыпчатая текстура.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, магний, витамин В3, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: супы, салаты, бульоны, мука используется в выпечке, хлебе, макаронах, лепешках, поленте, ризотто.
Советы по использованию:	Мягкий ореховый вкус делает полбу идеальной заменой риса в плове, ризотто и гарнирах. В Германии и Австрии мука из полбы используется для выпечки хлеба и пирожных и часто предпочитается другим видам пшеницы.
Способы приготовления:	Отварная, перемолотая.
Интересная информация:	• Полба – отличная замена обычной мягкой пшеницы для приготовления домашнего хлеба, макаронных изделий и круп. • Полба - одна из старейших возделываемых культур в истории человечества.



Теф



Место распространения / происхождения:	Эфиопия и Эритрея, США, Индия, Австралия.
Вкусовые характеристики:	Мягкий ореховый сладкий вкус. Губчатая текстура.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): железо, магний, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: блины, панкейки, каши, полента, ынджера (традиционные эфиопские лепешки), оладьи, также может добавляться в гарниры или салаты
Советы по использованию:	В Эфиопии теф перемалывают в муку, из которой выпекают лепешку на закваске, называемую ынджера. Теф также можно использовать в «паапе» (южноафриканской каше) вместо кукурузной муки, так как теф имеет более привлекательную текстуру и большую питательную ценность. Благодаря мягкому вкусу мука из тефа подходит для любых сладких и соленых блюд. Теф также можно приготовить на пару или отварить в бульоне или воде, а также добавлять в другие блюда для повышения их питательности.
Способы приготовления:	Приготовленный на пару, отварной, перемолотый в муку.
Интересная информация:	• Теф не содержит глютен. • По приготовлению похож на просо и киноа, но готовится быстрее, так как семена намного мельче. • Теф выращивается в Эфиопии как основная продовольственная культура. "Teff" на амхарском языке (нац. Язык в Эфиопии) означает "потерянный". Имеются в виду крошечные семена, которые теряются при падении (150 семян = 1 зерно пшеницы).



Дикий рис

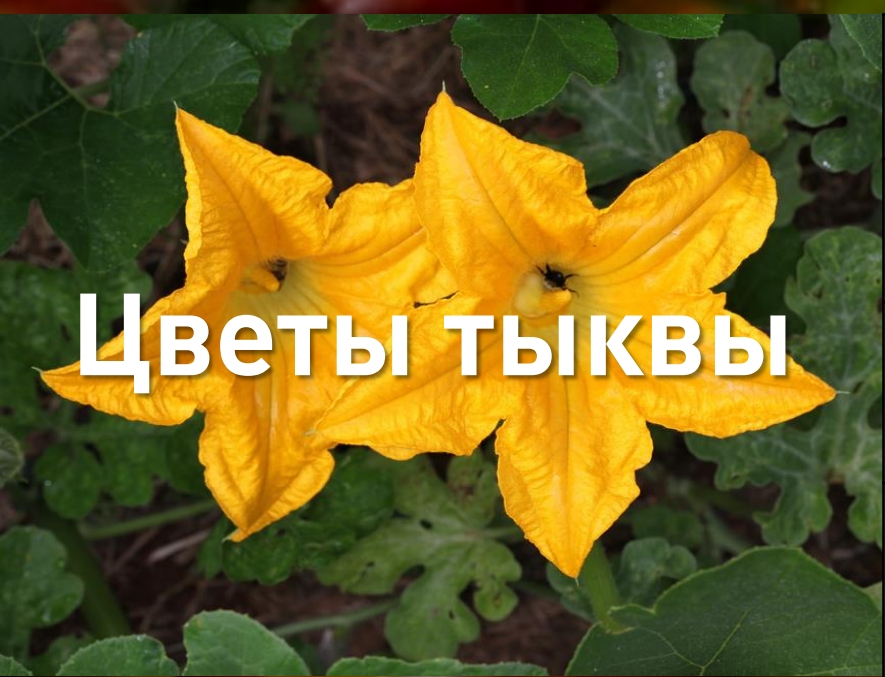


Место распространения / происхождения:	США, Китай, Юго-Восточная Азия.
Вкусовые характеристики:	Ореховый, землистый вкус. Плотная текстура, требующая тщательного пережевывания.
Питательность на стандартную порцию (45 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): цинк, магний, ниацин, фосфор, марганец.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА:, гарниры, салаты, супы, вегетарианские блюда (бургеры). СОЧЕТАНИЯ: овощи и зерновые.
Советы по использованию:	Дикий, как и обычный белый рис, отваривают в воде или бульоне. Его также можно готовить как красочную и более питательную версию попкорна. Дикий рис можно смешивать с другими злаками, добавлять в салаты, супы, смешивать с овощами, а также использовать для приготовления вегетарианских бургеров.
Способы приготовления:	Отварной, попкорн из дикого риса.
Интересная информация:	• Дикий рис не содержит глютен. • Дикий рис – это семя полуводной травы, которая является совершенно другим видом, не похожим на обычный рис. • Дикий рис увеличивается в объеме в 3-4 раза по сравнению с первоначальным размером при приготовлении. • Дикий рис можно готовить как попкорн, добавив немного масла и взболтав, пока зерна не начнут лопаться. • У дикого риса есть слой отрубей на ядре, поэтому время его приготовления составляет примерно 1 час.



Овощеподобные фрукты

Фрукты, напоминающие овощи, зачастую выращиваются и употребляются как овощи. По сравнению с овощами они слаще и в большинстве случаев содержат больше углеводов и воды.



Цветы тыквы



Место распространения / происхождения:	Китай, Индия, Россия, Украина, США, Египет, Мексика.
Вкусовые характеристики:	Сладкий, мягкий вкус тыквы. Нежная деликатная текстура (приятно хрустящая, после обжарки).
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин С.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, супы, рагу, паста, оладьи, фаршированные рисом, зеленью или сыром.
Советы по использованию:	Листья и цветы тыквы очень питательны, богаты витамином С и вкусны. Сочетание мягкого тыквенного вкуса и нежной текстуры делает их идеальным дополнением к супам, соусам, салатам и блюдам из пасты. Рекомендуется удалить центр цветка (тычинки) перед приготовлением блюд.
Способы приготовления:	Запеченные, обжаренные во фритюре, фаршированные, маринованные, приготовленные на пару.
Интересная информация:	• Тыквы – двудомные растения, т.е. у них есть мужские и женские цветки. Важно понимать разницу между ними. Женские цветки станут плодами, поэтому в кулинарных целях следует использовать мужские цветки.

Окра

Место распространения / происхождения:

Западная Африка, Эфиопия, Южная Азия, Карибский бассейн.

Вкусовые характеристики:

Мягкий вкус. Слизистая, похожая на персик, ворсистая текстура.

Питательность на стандартную порцию (85 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): витамин К.
- Источник (15-30% дневной нормы): магний, марганец, витамин С.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: супы, рагу, карри, салаты, турецкое блюдо бамия, приготовленная на оливковом масле (Zeytinyalı Bamya), самбал (индийская приправа), гамбо (суп из стручков бамии),

СОЧЕТАНИЯ: острые и пряные специи и приправы, томаты, лук, паприка, кабачки, баклажаны.

Советы по использованию:

Окра широко используется в странах Карибского бассейна и в регионах, где популярны креольская, каджунская и азиатская кухни. При приготовлении семена превращаются в липкую вязкую жидкость, что делает их идеальными для загущения супов и рагу.

Способы приготовления:

В сыром виде, обжаренная, приготовленная на гриле, во фритюре, маринованная.

Интересная информация:

- Окра имеет липкую, слизистую текстуру, поэтому при приготовлении семенных коробочек получается характерная вязкая масса, которая содержит растворимую клетчатку.
- Лучший способ хранения окры – замораживание.
- Окру также называют «дамскими пальчиками».
- Цветок окры имеет поразительное сходство со своим родственником - гибискусом.

Желтые томаты

Место распространения / происхождения:	Китай, Индия, США, Турция, Египет.
Вкусовые характеристики:	Более сладкие и менее кислые, чем красные томаты. Обладают мясистой упругой текстурой и сочностью.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (источник витамина С с 95 г).
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: супы, соусы, запеканки, рагу, чатни, салаты, джемы, гаспачо, брускетты. СОЧЕТАНИЯ: эстрагон, чеснок, сыр пармезан.
Советы по использованию:	Желтые томаты слаще, чем их красные родственники. Их можно использовать так же, как и более привычные красные сорта: в супах, для приготовления соусов или чатни, а также добавлять в запеканки и рагу. Желтые томаты вкусны в жареном виде, т.к. при жарке их сладость усиливается, и их можно подавать самостоятельно в качестве закуски.
Способы приготовления:	В сыром виде, поджаренные на сковороде, запеченные, зажаренные в масле, высушенные (увеличивается интенсивность вкуса), приготовленные в соусе и пасте.
Интересная информация:	• Желтые томаты подходят для диет с пониженным содержанием кислоты. • Желтые томаты содержат специфическую форму пигмента - «цис-ликопин», который легче усваивается организмом человека. Употребление всего одного стакана сока из желтых томатов принесет такую же пользу для здоровья, как употребление восьми стаканов сока из красных томатов. Это преимущество сохраняется при любых способах приготовления.





Листовая зелень

Листовая зелень и ботва овощей, пожалуй, самый универсальный и питательный из всех видов овощей. Как правило, она быстро растет, ее используют как в сыром, так и в приготовленном виде в качестве ингредиента для множества блюд в различных кухнях мира.

Свекольная ботва

Место распространения / происхождения:

Россия, Франция, США, Германия, Турция, Китай.

Вкусовые характеристики:

Горький, землистый вкус. Маслянистая хрустящая текстура.

Питательность на стандартную порцию (85 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): витамины К, А.
- Источник (15-30% дневной нормы): железо, калий, магний, витамины В2, С.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: салаты, лапша, оригинальный рецепт лазаньи – добавить слой свекольной ботвы.

СОЧЕТАНИЯ: сыр фета, кедровые орехи, чеснок, красные фрукты, крупы.

Советы по использованию:

Свекольная ботва – отличное диетическое дополнение к рагу, супам и салатам. Обладает тонким вкусом, похожим на капусту кале. Ее можно обжарить в оливковом масле или бальзамическом уксусе, чтобы получить вкусный гарнир. При запекании и высушивании раскрывается сладкий вкус свекольной ботвы, поэтому из нее можно делать полезные чипсы.

Способы приготовления:

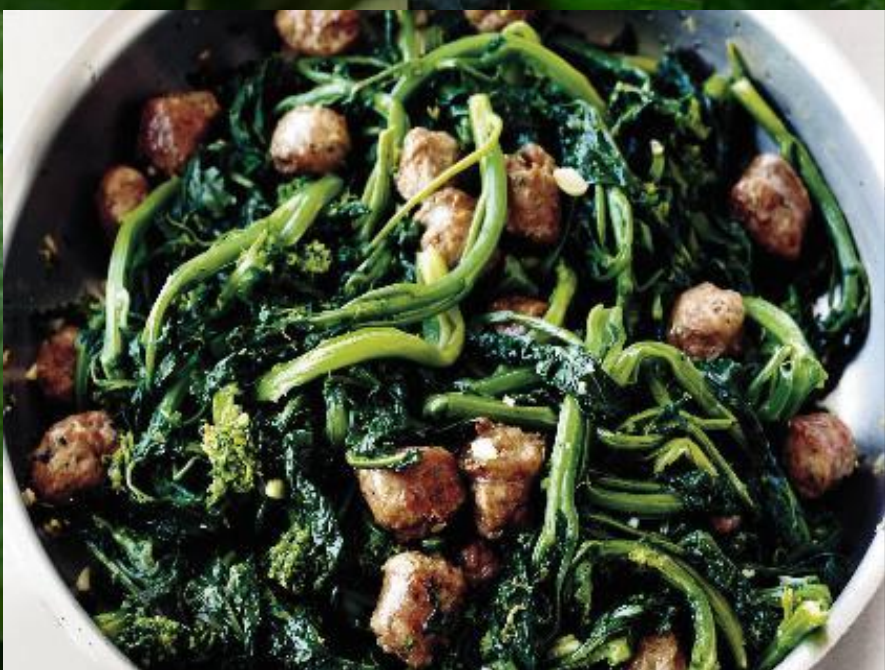
В сыром виде, отварная, приготовленная на пару, обжаренная в масле, соте, тушеная, запеченная в вегетарианские чипсы, жареная во фритюре, маринованная.

Интересная информация:

- Хотя многие срезают свекольную ботву и едят только сам корнеплод, зелень является наиболее богатой питательными веществами частью растения
- Растение из семейства маревые, в которое также входят амарант, гвоздика, мангольд, шпинат и венерина мухоловка.
- Корнеплоды собирают спелыми для консервирования, получения свекольного сока и пищевых красителей.



Листовая брокколи (Рапини)



Место распространения / происхождения:	Китай, Средиземноморье, США.
Вкусовые характеристики:	Горький, пряный, горчично-перечный вкус. Хрустящая текстура, при жарке появляется легкий ореховый аромат.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной потребности): витамин К. • Источник (15-30% дневной потребности): витамины В9, С.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: соуса для пасты, начинки для равиоли, гарниры, приправленные чесноком, соус для пиццы, блюда азиатской кухни, омлеты, вегетарианский киш. СОЧЕТАНИЯ: кунжут, болгарский перец, грибы, лук, чили.
Советы по использованию:	Отварите или пассеруйте с чесноком и перцем чили. Все части листовой брокколи отлично сочетаются с крупами, орехами и овощами. Часто подается как гарнир к рыбе, а также вместе с картофелем.
Способы приготовления:	Отваренная, пассерованная, бланшированная, приготовленная на воке, на пару, в кляре во фритюре, запеченная, обжаренная.
Интересная информация:	• Рапини по происхождению ближе к репе, чем к брокколи. • Пассерованные листья менее горькие, они приобретают ореховый аромат и становятся по-настоящему вкусными. • Наиболее популярна в итальянской, галисийской и португальской кухнях.



Капуста кале



Место распространения / происхождения:	Южная и Западная Европа, США.
Вкусовые характеристики:	Сильный, характерный, горький капустный вкус, при жарке приобретает ореховый вкус. Грубая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины А, С, К. • Источник (15-30% дневной нормы): марганец, фолиевая кислота.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: жареные блюда, гарниры, пюре, выпечка, самса, смузи, чипсы, салаты. СОЧЕТАНИЯ: киноа, лимон.
Советы по использованию:	В кулинарии используют листья и стебли капусты кале. Стебли жесткие, а листья мягкие, поэтому требуется разное время для их приготовления. Кале можно употреблять самостоятельно в качестве гарнира или смешивать с другими овощами и добавлять в рагу, карри и супы.
Способы приготовления:	В сыром виде, отварная, обжаренная во фритюре, жареная, перетертая в пюре, тушеная.
Интересная информация:	• Кале становится слаще после сильных морозов. • Такие полезные масла, как оливковое, масло авокадо или миндальное масло, хорошо сочетаются с кале, поскольку делают жирорастворимые каротиноиды более доступными для организма. • Кале известна как мощный антиоксидант. • В одной чашке капусты кале содержится такое же количество кальция, как и в одной чашке молока.



Моринга масличная



Место распространения / происхождения:	Северо-западная Индия, тропические и субтропические регионы по всему миру.
Вкусовые характеристики:	В сыром виде вкус сильный травянистый и горький, но в приготовленном виде вкус близок к другой листовой зелени.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины А, В2, С, марганец. • Источник (15-30% дневной нормы): белок, железо (в 3 раза больше, чем в шпинате), кальций, витамин В1.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, гарниры, супы, запеканки, карри, рагу, смузи, чай.
Советы по использованию:	Морингой можно заменять другую листовую зелень, т.к. при приготовлении ее листья приобретают похожий вкус. Листья моринги также можно перетереть в порошок, который затем использовать в приготовлении смузи, супов, соусов и чая, а также в карри и в выпечке, чтобы добавить им аромат и питательную ценность.
Способы приготовления:	В сыром виде, отварная, запеченная. Семена моринги можно подрумянить в сковороде, размять или отварить. Для приготовления сухой приправы – высушить и измельчить.
Интересная информация:	• Моринга может использоваться для очистки воды и мытья рук, а также в фитотерапии. • По питательным свойствам эквивалентна шпинату. • Крупные корни - альтернатива хрену, молодые стручки на вкус похожи на спаржу. • Моринга получила популярность в приготовлении чая, а теперь и как средство личной гигиены.



Бок-чой (китайская листовая капуста)



Место распространения / происхождения:	Восточная Азия, Нидерланды (с 2004 года).
Вкусовые характеристики:	Нежный, горчичный вкус. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины С, К. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин А.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: густые азиатские соусы, бульоны, салаты, супы. СОЧЕТАНИЯ: устричный соус, чеснок, лапша, имбирь.
Советы по использованию:	Бок-чой обладает хрустящей текстурой и легким капустным вкусом. По сравнению с салатом латук бок-чой более хрустящий. Молодые стебли можно есть сырыми. Бок-чой бланшируют, обжаривают или готовят на пару, чтобы сохранить ее тонкий вкус и хрустящую текстуру. Эта капуста хорошо сочетается с насыщенными вязкими соусами, дополняя их мягким вкусом и хрустящей текстурой.
Способы приготовления:	Бланшированная, обжаренная, приготовленная на пару и на гриле, тушеная.
Интересная информация:	• Бок-чой используется как шпинат или как обычная капуста. • У этой капусты есть несколько разных названий, в том числе пак-чой, конское ухо, китайская сельдереевая капуста и белая горчичная капуста. • Если вы хотите положить в сковороду одновременно листья и стебли, нарежьте стебли широкими полосками, а листья - более тонкими. • В Сингапуре бок-чой выращивается на вертикальных фермах - автоматизированных башнях высотой 9 метров. Ежегодно с башен собирают около 0,5 тонн капусты. • Иногда эту капусту называют «суповой ложкой» из-за формы ее листьев.



Тыквенная ботва



Место распространения / происхождения:	Китай, Индия, Россия, Украина, США, Египет, Мексика.
Вкусовые характеристики:	Сладковатый вкус зелени. Грубая ворсистая структура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (с 95 г – источник железа).
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, супы, рагу, запекани, роллы. СОЧЕТАНИЯ: арахисовое масло, томаты, чили.
Советы по использованию:	Листья тыквы по вкусу напоминают смесь спаржи, брокколи и шпината. Молодые листья используются в свежем виде в салатах. Некоторые сорта могут иметь горьковатый вкус, но при приготовлении на пару или обжаривании раскрывается их сладость. В Западной Африке их часто добавляют в супы и рагу.
Способы приготовления:	В сыром виде, соте, тушеные, обжаренные в масле, приготовленные на пару и во фритюре, отварные.
Интересная информация:	• Многие коренные племена Нигерии используют тыквенную ботву для компенсации неполноценного питания и для борьбы с различными заболеваниями. • Польза тыквенной ботвы для здоровья включает в себя улучшение здоровья глаз, профилактику рака, лечение анемии, улучшение пищеварения, повышение иммунитета, повышение фертильности, снижение уровня холестерина и многое другое. • Тыквенная лоза может достигать 9 м в длину.



Краснокочанная капуста

Место распространения / происхождения:	Европа, Северная и Южная Америка, Китай.
Вкусовые характеристики:	Земляной, слегка перечный вкус. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины С, К. • Источник (15-30% дневной нормы): нет.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, коул-слоу, жаркое, квашеная капуста, кислая капуста, немецкая тушеная красная капуста (blaukraut), сидр. СОЧЕТАНИЯ: гвоздика, имбирь, яблоко, апельсин, звездчатый анис, клюква, сахар, лавровый лист.
Советы по использованию:	Красная капуста имеет землистый, слегка перечный вкус и хрустящую текстуру. По сравнению с белокочанной капустой она более морозоустойчивая. Ее можно есть в сыром виде или использовать в салатах, рагу, в сэндвичах и бургерах, а также готовить с луком в качестве гарнира. При приготовлении листья становятся синими. Чтобы сохранить красный цвет капусты, необходимо добавить уксус или кислые фрукты.
Способы приготовления:	Маринованная, приготовленная на медленном огне, жареная, ферментированная, в виде маринада, перетертая в пюре, тушеная, обжаренная.
Интересная информация:	• Листья капусты меняют цвет в зависимости от значения pH почвы (более красный цвет – в наиболее кислых почвах). • Хранится лучше, чем белокочанная капуста, поэтому ее не нужно заквашивать на зиму. • Хороший источник флавоноидов – антоцианов.



Шпинат



Место распространения / происхождения:	Центральная и Западная Азия.
Вкусовые характеристики:	Горько-сладкий травяной вкус. Нежная текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины В3, А, К В9. • Источник (15-30% дневной нормы): железо, магний, марганец, витамин С.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: карри, супы, паста, рагу, пироги, киши, тушеные блюда, соус из индийского творога со шпинатом (Palak Paneer), турецкий шпинатный фарш (Kıymalı Ispanak), пирог со шпинатом, чесноком, кунжутом и сыром (Ispanaklı Börek).
Советы по использованию:	По всему миру листья шпината используются в разнообразных блюдах. Их готовят на пару, обжаривают в масле и добавляют в карри, супы, пасту и рагу. Они также подаются самостоятельно в качестве гарнира или в свежем виде добавляются в салаты.
Способы приготовления:	В сыром виде, приготовленный на пару и во фритюре, соте, тушеный, обжаренный в масле, отварной, перетертый в пюре, бланшированный, запеченный.
Интересная информация:	• Родина шпината – Персия (Иран). • Шпинат может расти круглый год в прохладном климате. • Используется в кулинарии по всему миру. • Относится к тому же семейству, что и свекла, мангольд и киноа. • Китай – крупнейший поставщик шпината (85% мировых поставок). • В 1930-е годы в США производители шпината приписывают рост внутреннего потребления шпината Моряку Попаю.



Водяной кресс-салат

Место распространения / происхождения:

Средиземноморье.

Вкусовые характеристики:

Острый, пикантный, слегка горьковатый, перечный вкус. Хрустящая текстура.

Питательность на стандартную порцию (85 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): витамины С и К.
- Источник (15-30% дневной нормы): витамин А.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: салаты, рагу, блюда с мясом, курицей и белой рыбой, пироги, омлеты, смузи, супы, вьетнамский салат с говядиной, кантонские супы.

Советы по использованию:

Водяной кресс-салат имеет острый, немного горький, перечный вкус и свежую текстуру. В блюдах используют как нежные зеленые листья, так и светлые стебли в свежем или тушеном виде. Они являются прекрасным ингредиентом для супов, салатов, пирогов и омлетов.

Способы приготовления:

В сыром виде, обжаренный в масле, соте, тушеный, жареный во фритюре, в виде пюре, соуса.

Интересная информация:

- Водяной кресс-салат может расти полностью погруженным в воду или во влажную почву. Скоропортящийся.
- Один из древнейших видов листовых овощей, употребляемых человеком
- Водяной кресс-салат – родственник садового кресс-салата, горчицы, редиса и васаби. Все эти растения отличаются своим пикантным, сильным, острым перечным вкусом.





Грибы

Существует более 2000 видов съедобных грибов. Грибы богаты витаминами группы В и витамином D, а также белком и клетчаткой. Их текстура и вкус умами делает грибы прекрасным дополнением к различным блюдам, а также подходящим заменителем мяса.

Эноки и вёшенки



Место распространения / происхождения:	Восточная Азия.
Вкусовые характеристики:	Солоноватый, ореховый, вкус умами. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин В3. • Источник (15-30% дневной нормы): витамины В1, В5.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: супы, салаты, соусы, рагу, жаркое, корейские блины, рамен, суп мисо, сукияки, жаркое в горшочке, омлеты, карри. СОЧЕТАНИЯ: яйца, лук-шалот, чеснок, кервель.
Советы по использованию:	Эти грибы широко используются в супах и салатах. Чтобы сохранить их текстуру и усилить прекрасный вкус умами, их нужно готовить быстро: обжарить в масле или на сковороде без масла, можно также замочить в жидкости, оставшейся после тушения рагу или жаркого.
Способы приготовления:	В сыром виде, быстро приготовленные, жареные в масле.
Интересная информация:	• Эксперты рекомендуют выбирать грибы эноки с плотными белыми блестящими шляпками вместо слизистых и коричневых. • Эноки богаты флавоноидами, снижающими риск заболеваний. • Эноки – одни из самых популярных грибов на земле. • Отличный низкоуглеводный заменитель лапши и спагетти. • Вёшенки предпочитают расти в группах, и рекордное зафиксированное количество грибов в одном гнезде — 473 штуки.



Маитаке



Место распространения / происхождения:	Китай, Япония, Северная Америка.
Вкусовые характеристики:	Сильный, мясистый, землистый вкус. Нежная перистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины D, B3. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин B2.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: набэмоно (японское блюдо в горшке), соусы, жаркое, рагу, омлеты, салаты, паста, пицца, супы, ризотто, чипсы. СОЧЕТАНИЯ: рис, мисо, зеленый лук, петрушка, чеснок.
Советы по использованию:	Несмотря на свою нежную перистую текстуру, грибы маитаке обладают сильным землистым вкусом и могут значительно обогатить вкус других продуктов в различных типах блюд. Их можно обжарить на оливковом масле или использовать в качестве основного ингредиента в омлетах, блюдах в горшочках, жарком, тушеных блюдах, рагу и соусах.
Способы приготовления:	Запеченные, обжаренные, приготовленные в фольге со сливочным маслом.
Интересная информация:	• Маитаке используется в традиционной китайской и японской народной медицине. • Маитаке известен в Японии как «король грибов», так как масса такого гриба может достигать 45 кг. • Маитаке содержит L-глутамат - натуральный усилитель вкуса, благодаря которому эти грибы обладают насыщенным вкусом умами.



Место распространения / происхождения:	Европа.
Вкусовые характеристики:	Ореховый, древесный вкус с нотками умами. Мясистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин B5. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин B3, омега-3 жирные кислоты, клетчатка.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: стейки, супы, соусы, рагу, ризотто, борек (турецкая выпечка), сучук, чоризо. СОЧЕТАНИЯ: оливковое масло (в некоторых кухнях не рекомендуется готовить со сливочным маслом), чеснок, петрушка, сливки, лук, красное вино, шпинат, яйца, томатный соус.
Советы по использованию:	Рыжики можно жарить на оливковом масле с чесноком, петрушкой, сливками и красным вином. Их также можно мариновать, солить, добавлять в рагу и супы. Эти грибы используются в ресторанах Европы и Северной Америки при приготовлении ризотто и пасты.
Способы приготовления:	В сыром виде, жареные, маринованные, соленые, тушеные, обжаренные в масле, сотэ.
Интересная информация:	• Рыжики используются в народной медицине: в Сибири их используют для лечения желтухи, кашля и астмы и даже в качестве лекарства от отравлений.



Орехи и семена

Орехи и семена являются богатым источником энергии, белка, богаты витамином Е и полезными жирными кислотами. Они обладают приятным вкусом и хрустящей текстурой, что делает их отличным дополнением множества блюд.



Льняное семя



Место распространения / происхождения:	Россия, Канада, Казахстан, Китай, США.
Вкусовые характеристики:	Мягкий и ореховый вкус (золотистые семена льна) и землистый и ореховый вкус (коричневые семена льна). Плотная текстура, требующая тщательного пережевывания.
Питательность на стандартную порцию (30 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): полиненасыщенные жирные кислоты, омега-3 жирные кислоты, клетчатка, магний, витамин В1. • Источник (15-30% дневной нормы): фосфор, марганец.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, мюсли и хлопья, сэндвичи, вегетарианские запеканки, фрикадельки и бургеры. Льняное масло можно использовать в заправках для салатов, холодных дипах, соусах, веганском майонезе.
Советы по использованию:	Мукой из льняного семени можно заменить половину дозы муки в любой выпечке, включая хлеб и кексы. Семена льна обычно едят в салатах и кашах. Сейчас этот ингредиент пользуется большим спросом, поскольку используется для приготовления вегетарианских бургеров и других блюд на растительной основе. Льняное масло можно использовать для заправки, дипов и соусов.
Способы приготовления:	В сыром виде, обжаренное, перемолотое в муку.
Интересная информация:	• Ткань, произведенная из льна, широко известна во многих странах. • Льняное масло - один из древнейших видов растительных масел. • Льняная мука идеальна для использования в безглютеновых хлебобулочных изделиях, а также в качестве безглютенового загустителя благодаря высокому содержанию белка в сочетании со связывающими свойствами растворимой клетчатки.



Семена конопли



Место распространения / происхождения:	Всё северное полушарие.
Вкусовые характеристики:	Нежный, маслянистый вкус. Мягкая кремовая текстура.
Питательность на стандартную порцию (30 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин В1, фосфор, магний, марганец, полиненасыщенные жирные кислоты, омега-3 жирные кислоты. • Источник (15-30% дневной нормы): белок, железо, цинк, витамин В3.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: салаты, выпечка, гранола, вегетарианские запеканки и фрикадельки, мюсли, хлопья, панировка, смузи, йогурт, десерты. Конопляное масло используется в заправках для салатов, соусах, дипах, холодных супах.
Советы по использованию:	Мелкие хрустящие семена конопли имеют мягкую маслянистую консистенцию. Их можно есть в сыром виде, использовать пророщенные семена, перемалывать в муку или порошок.
Способы приготовления:	В сыром виде, перемолотые в муку.
Интересная информация:	• Конопля - одно из древнейших растений, из которого уже 10000 лет назад пряли волокно. • Конопля может быть переработана в различные промышленные материалы и изделия, такие как бумага, одежда, биоразлагаемый пластик, биотопливо. • Конопля и марихуана являются представителями одного и того же вида, Cannabis sativa, но это два совершенно разных растения. В конопле содержится всего 0,001% тетрагидроканнабинола (ТГК) - основного психоактивного вещества в составе марихуаны.



Семена кунжута



Место распространения / происхождения:	Китай, Танзания, Индия, Судан.
Вкусовые характеристики:	Насыщенный, ореховый вкус. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (30 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): полиненасыщенные жирные кислоты, железо, магний. • Источник (15-30% дневной нормы): витамин B1, фосфор, селен, марганец, кальций, цинк.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: выпечка, салаты, хлеб, крекеры, суши, супы, лапша, блюда из риса, заправки, тахини, халва, заатар, рамен, заправки, блюда ближневосточной, корейской и японской кухонь.
Советы по использованию:	Семена кунжута содержат большое количество масла. Их можно есть сырыми, поджаренными или в виде пасты, называемой тахини. Они придают хрустящую текстуру и приятный ореховый вкус суши, салатам, супам, блюдам из лапши и риса. Их также используют в выпечке и крекерах. Ароматное кунжутное масло отлично подходит для жаркого, им сбрызгивают соленые блюда и используют в заправках.
Способы приготовления:	В сыром виде, обжаренные, перемолотые.
Интересная информация:	• Кунжут не содержит глютен. • Кунжут имеет один из самых высоких показателей масличности среди семян. • Может вызывать аллергические реакции у некоторых людей. • Широко используются разновидности кунжута черного и белого цветов.

Грецкий орех



Место распространения / происхождения:	Китай, США, Иран, Турция, Мексика.
Вкусовые характеристики:	Горьковато-сладкий вкус. Маслянистая текстура.
Питательность на стандартную порцию (30 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамины Е, В1, В2, марганец, омега-3 жирные кислоты. • Источник (15-30% дневной нормы): полиненасыщенные жирные кислоты, магний.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: закуски, выпечка, салаты, рагу, соусы, заправки для салатов, мюсли, пирожные. СОЧЕТАНИЯ: кленовый сироп, карамель, каштан, сельдерей, песто, майонез, ликер.
Советы по использованию:	Грецкие орехи можно мариновать в молодом или «недозревшем» состоянии. Однако их чаще едят сушеными в сыром или приготовленном виде как в сладких, так и в соленых блюдах, таких как пирожные, мюсли, рагу, соусы и заправки. Сухое обжаривание и запекание придает этим орехам золотистый цвет и раскрывает их аромат.
Способы приготовления:	Маринованные, вареные, обжаренные, глазированные, карамелизованные.
Интересная информация:	• Грецкий орех содержит больше омега-3 жирных кислот и антиоксидантов, чем любой другой орех. • Старейшее растение, употребляемое в пищу. Люди едят грецкие орехи не менее 10 000 лет.



Корнеплоды

Корнеплоды - это подземные части растений, обладающие хрустящей текстурой и яркими цветами. Они содержат большое количество витаминов и минералов, морозоустойчивые, а также сохраняют свежесть после сбора урожая дольше, чем другие овощи.



Место распространения / происхождения:	Бельгия, Франция, Нидерланды, Германия.
Вкусовые характеристики:	Вкус напоминает смесь сельдерея, белой спаржи и артишока, присутствует также ореховый привкус. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): клетчатка, витамин Е. • Источник (15-30% дневной нормы): железо.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: белый соус, супы, салаты, французский соус beurre noisette, соус бешамель. СОЧЕТАНИЯ: горох, морковь, орехи.
Советы по использованию:	Козелец испанский также известен как «устричное растение» из-за его сладкого, слегка мускусного вкуса. Бледная кремовая мякоть под толстой темной кожурой отлично подходит для готовки. Продукт можно варить, разминать в пюре или запекать, а также подавать вместо картофеля. Его также можно обжаривать, как морковь и пастернак, и добавлять в супы и рагу.
Способы приготовления:	В сыром виде, жареный, вареный, тушеный, соте, су-вид, в виде пюре, в сыром виде, копченый, приготовленный на пару, в кляре и во фритюре.
Интересная информация:	• Многолетнее растение, родственник подсолнечника. • Толстая черная кожица обычно считается несъедобной - ее можно снять до или после варки. • Уксус или лимонный сок помогут сохранить цвет, если удалить кожицу перед кипячением.



Корень петрушки



Место распространения / происхождения:	Китай, Индия, Вьетнам, Нигерия, Филиппины, Центральная Европа.
Вкусовые характеристики:	Ароматный, сладко-землистый вкус, напоминающий сельдерей, петрушку и морковь. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин С. • Источник (15-30% дневной нормы): омега-3 жирные кислоты.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: рагу, салаты, супы, блюда, приготовленные во фритюре, маринады, оладьи. СОЧЕТАНИЯ: картофель, мускатный орех, яблоки, орехи.
Советы по использованию:	Этот корнеплод обладает ароматом и вкусом, напоминающим сельдерей, морковь и, естественно, петрушку. Он отлично подходит для приготовления оладий, чипсов, а также используется в сыром виде в салатах, например коул слоу.
Способы приготовления:	Используется в сыром виде для свежей хрустящей текстуры, в приготовленном виде - для кремовой текстуры. Его можно запекать, жарить, протирать в пюре, коптить, тушить, соте или готовить на пару, а также обжаривать в овощные чипсы.
Интересная информация:	• Петрушка считается морозоустойчивым овощем. • Преимущества корня петрушки включают его способность уменьшать метеоризм, выводить токсины из организма, укреплять здоровье сердца и иммунную систему. Экстракт корня петрушки используется для лечения хронических заболеваний печени и желчного пузыря из-за его мочегонных, кроветворных и печеночных свойств. • Высушенный корень петрушки и эфирное масло используются в индийском аюрведическом лечении.

Дайкон

Место распространения / происхождения:

Китай, Индия, Вьетнам, Нигерия, Филиппины.

Вкусовые характеристики:

Перечный, мягкий вкус редиса. Хрустящая текстура.

Питательность на стандартную порцию (85 г):

- Богат (30%+ дневной нормы): нет.
- Источник (15-30% дневной нормы): витамин С.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: тако, салаты, супы, жаркое, карри, боулы, кисло-сладкие азиатские блюда, темпура, суши, сашими, кимчи, маринованные закуски, французские закуски crudité.

СОЧЕТАНИЯ: кориандр, мед.

Советы по использованию:

Дайкон обладает более мягким и перечным вкусом, чем его мелкий и более распространенный родственник – красный редис. Дайкон можно готовить на гриле, тушить, жарить, натирать на терке или есть его в сыром виде. Он используется в салатах, жарком, карри и супах. Дайкон идеально подходит, если вам нужно добавить в блюдо хрустящую текстуру.

Способы приготовления:

В сыром виде, приготовленный на гриле, тушеный, жареный, маринованный, консервированный, ферментированный.

Интересная информация:

- Дайкон – родственник моркови, капусты, репы и водяного кресс-салата.
- При жарке во вкусе дайкона раскрывается тонкая сладость.

The background of the slide is a close-up photograph of green sprouts, likely mung bean sprouts, showing their characteristic long, thin white roots and small, bright green leaves. The image is slightly blurred, creating a soft, natural texture.

Проростки

Процесс прорастания увеличивает питательность семян в два, а в некоторых случаях и в три раза. Проростки вкусны самостоятельно в качестве гарнира с легкой заправкой, их также добавляют в супы, салаты и сэндвичи для придания им приятной хрустящей текстуры.

Проростки люцерны



Место распространения / происхождения:	Восточная Азия.
Вкусовые характеристики:	Нежный свежий вкус. Хрустящая текстура.
Питательность на стандартную порцию (8,25 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (но содержит легкоусваиваемую энергию, аминокислоты и является источником витамина К с 30 г).
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: жаркое, супы, рагу, салаты, бургеры, сэндвичи.
Советы по использованию:	Хрустящая текстура и мягкий вкус проростков люцерны делают их отличным дополнением к сэндвичам и супам. Их также можно есть в сыром виде, заправив легким соусом, добавить в салат или использовать в жарком.
Способы приготовления:	В сыром виде, жареные, вареные, запеченные.
Интересная информация:	• Коричневые семена люцерны прорастают в течение 1-2 дней после полива, а белые побеги с крошечными зелеными листьями, которые используются в приготовлении блюд, готовы к употреблению через 3-5 дней. • Люцерна – бобовая культура, выращиваемая, в основном, в качестве корма для скота. • 200 000 семян люцерны весят всего 450 г.



Пророщенная фасоль



Место распространения / происхождения:	Мьянма, Индия, Бразилия, Китай, Мексика, Танзания, США.
Вкусовые характеристики:	Вкус напоминает зеленый горошек или чечевицу, легко впитывает вкус блюда. Плотная приятная текстура.
Питательность на стандартную порцию (8,25 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (но источник витамина С с 40 г или витамина В1 с 50 г).
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: жаркое, спринг роллы и супы. СОЧЕТАНИЯ: рис, лапша, чили, пюре, тушеное мясо, рагу.
Советы по использованию:	Пророщенная фасоль является отличной заменой мясному фаршу из-за своей текстуры и содержания белка. Когда фасоль прорастает, ее питательная ценность возрастает в три раза. Очень важно тщательно варить ростки фасоли в воде или бульоне в течение 10 минут. Это улучшит ее вкус и уменьшит воздействие на пищеварительную систему. Небольшая горечь хорошо сочетается с подслащенными соусами или заправками. Пророщенную фасоль часто используют в качестве топпингов для супов и салатов.
Способы приготовления:	Отварная, консервированная, приготовленная в скороварке.
Интересная информация:	• Сырая или неправильно приготовленная фасоль токсична, но правильно приготовленная фасоль может быть полезным компонентом сбалансированной диеты. • В сочетании с цельнозерновыми продуктами, такими как рис, фасоль дает практически обезжиренный высококачественный белок. • Чтобы фасоль не вспенилась и не перекипела, при варке добавьте в воду 1 ст.л. растительного масла. • Кислотные ингредиенты не дают бобам размягчаться.



Пророщенный нут



Место распространения / происхождения:	Индия, Австралия, Мьянма, Пакистан, Турция, Средиземноморье.
Вкусовые характеристики:	Ореховый вкус. Зернистая, хрустящая, маслянистая текстура бобов.
Питательность на стандартную порцию (8,25 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): нет (но содержит антиоксиданты, медленные углеводы и является источником фолиевой кислоты с 60 г)
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: хумус, карри, бургеры, роллы, салаты, супы, оладьи.
Советы по использованию:	Нут добавляют в салаты и делают спреды (в основном хумус). Он обладают насыщенным сливочно-ореховым вкусом и может заменить мясо во многих блюдах. Для проращивания нужно замочить нут на 8 часов, процедить и промыть, переложить в стеклянную банку или миску и накрыть марлей. Повторить этапы промывания и слива воды несколько раз, пока ростки не вырастут до желаемой длины. Обычно это занимает 3-4 дня. Пророщенный нут добавляют в рагу, супы, жаркое или просто подают в качестве гарнира.
Способы приготовления:	Замоченный, сваренный на медленном огне, приготовленный на пару, обжаренный на сковороде.
Интересная информация:	• Молотый нут используется в качестве заменителя кофе с 18 века и до сих пор является альтернативой кофе без кофеина. • Сушеный нут готовится долго (1-2 часа), но при более длительной варке он легко разваливается. Если его замачивать в течение 12-24 часов перед использованием, время приготовления можно сократить до 30 минут.



Клубни

Клубни являются ценным источником энергии. Для употребления в пищу их обрабатывают различными способами, в том числе варят, запекают, используют в качестве основы для пудингов.

Корень лотоса



Место распространения / происхождения:	Тропическая Азия, Австралия.
Вкусовые характеристики:	Острый, похожий на картофель, сладковатый вкус. Хрустящая твердая текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин С. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, калий, витамин В2, фосфор.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: темпура, чипсы, супы, жаркое, салаты.
Советы по использованию:	Корень лотоса имеет хрустящую текстуру и острый, слегка сладковатый вкус. Он обычно используется в азиатском жарком, но его также можно жарить во фритюре, тушить и мариновать.
Способы приготовления:	Обжаренный, жареный во фритюре, тушеный, маринованный.
Интересная информация:	• Чтобы корень лотоса не темнел, его необходимо положить в кислую жидкость. • Лотос - национальный цветок Индии и Вьетнама • Корень лотоса имеет короткий срок хранения, поэтому зачастую его употребляют вскоре после сбора урожая. • Корень лотоса используется в древней китайской медицине для стимуляции аппетита.



Место распространения / происхождения:	Индонезия, Филиппины, Западная Африка, Юго-Восточная Азия, острова Тихого океана, Карибский бассейн.
Вкусовые характеристики:	Мягкий сладкий вкус. Грубая сухая плотная текстура.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): витамин Е. • Источник (15-30% дневной нормы): нет.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: мороженое, печенье, торты, пудинги, джем, карри, кексы, выпечка, филиппинский десерт Halo Halo, молочные коктейли, смузи.
Советы по использованию:	Сладкий вкус и привлекательный фиолетовый оттенок убе обусловлен наличием флавоноида антоциана. Убе можно готовить так же, как картофель. Он продается свежим, нарезанным кубиками, в сиропе, в форме пюре или порошка. На Филиппинах убе часто едят вареным, запеченным или в виде подслащенного пудинга.
Способы приготовления:	Отварной, тушеный.
Интересная информация:	• Антоцианин, фитохимическое вещество, отвечающее за пурпурный пигмент убе, также содержится в кожуре красного винограда, черники, ежевики, вишни, баклажанов и черного риса. • Было доказано, что флавоноиды, содержащиеся в убе, помогают нормализовать уровень холестерина, кровяное давление и предотвращают некоторые виды рака.

Хикама



Место распространения / происхождения:	Северная и Южная Америка, Эфиопия, Конго, Пакистан, Индонезия, Намибия.
Вкусовые характеристики:	Мягкий крахмалистый, сладкий вкус. Хрустящая текстура, похожая на сырой картофель.
Питательность на стандартную порцию (85 г):	• Богат (30%+ дневной нормы): нет. • Источник (15-30% дневной нормы): клетчатка, витамин С.
Блюда и сочетания:	БЛЮДА: мороженое, растительное молоко, пирожные, печенье, трюфели, пончики, торты, салаты, блюда во фритюре, супы, торталья, тако, спринг-роллы, коул слоу.
Советы по использованию:	Хикама обладает крахмалистым, сладковатым вкусом, поэтому ее в свежем виде нарезают и добавляют в салаты и закуски, чтобы придать им хрустящую текстуру. Ее также можно использовать вместо или в дополнение к другим овощам в жарком. Хикама является менее калорийной и более питательной альтернативой картофелю фри или чипсам.
Способы приготовления:	В сыром виде, отварная, запеченная, жареная.
Интересная информация:	• Корень хикамы освежает, так как содержит много воды. • Зрелые семена растения хикамы содержат значительное количество ротенона, инсектицида. • Считается, что удаление цветов на ранней стадии развития растения способствует лучшему росту корней. • Клубень хикамы съедобен, НО ее листья очень ядовиты!



Батат / Индонезийский сладкий картофель

**Место распространения /
происхождения:**

Индонезия

Вкусовые характеристики:

Крахмалистый, сливочный, сладкий, вкус напоминает морковь.
Сухая текстура.

**Питательность на
стандартную порцию
(85 г):**

- Богат (30%+ дневной нормы): витамины А, Е.
- Источник (15-30% дневной нормы): витамин С, марганец.

Блюда и сочетания:

БЛЮДА: фри, карри, самоса (пирожки с начинкой), кесадильи, запеканки, пюре, сладкие и соленые пироги, десерты, соусы, рагу, хлеб, булочки, печенье, бубур (индонезийское блюдо).

Советы по использованию:

В запеченном виде сладкий картофель приобретает очень характерный аромат и сладкий вкус с сахарной медовой глазурью.

Способы приготовления:

Запеченный, жареный, приготовленный во фритюре и на гриле, засахаренный. Не отваривайте, т.к. кипячение снижает уровень питательных веществ.

Интересная информация:

- Может быть ингредиентом множества блюд от соленых и пикантных закусок до сладких десертов.
- Молодые листья и побеги иногда едят как зелень
- В некоторых частях США и Канады сладкий картофель называют ямсом. Это неправильно, поскольку ямс - это совершенно другой вид, который также отдаленно относится к обычному картофелю
- Сладость обусловлена наличием фермента, который может превращать крахмал в сахар по мере созревания овоща.
- Батат не следует хранить в холодильнике, т.к. низкая температура разрушает крахмал, изменяя вкус и текстуру корнеплода.
- Оранжевый цвет картофеля бывает у самого сладкого картофеля, который содержит больше всего бета-каротина, белый цвет - у более крахмалистого картофеля, фиолетовый цвет означает, что картофель содержит антиоксидант



С программой Future 50 Foods и решениями от Knorr Professional вы сможете разнообразить свое меню как никогда раньше.



Unilever
Food
Solutions

Поддержка. Вдохновение. Прогресс.